



삼 봉 유 치 원 교 육 통 신

놀 이로 배우며
꿈 을 키우는
행 복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/> 교무실 262-2115 원장실 262-1012 행정실 262-3609

11월 보건소식지



우리 몸을 지켜주는 면역체계는 체온과 밀접한 관계가 있습니다. 체온이 오르면 혈액의 흐름과 우리 몸의 효소 작용이 활발해져 혈액 속 백혈구가 몸속의 이물질을 제거하는데 빠르게 대처할 수 있어 건강을 유지할 수 있습니다.

따뜻한 목도리 1개가 내 몸의 면역력을 증가시킬 수 있습니다. 적절한 체온 조절을 통해 건강한 11월 되시기 바랍니다.



호흡기 감염병과 예방법

요즘 같이 아침, 저녁으로 일교차가 심할 때 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?

그 이유를 알게 되면 예방도 가능 합니다.

예방법

비말 감염



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서



마스크 쓰기

접촉 감염



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 닿아서



손 씻기

공기 감염



공기 중에 떠다니는 바이러스를 들이 마셔서



사람 많은 곳 피하기

기

기침할 때는 마스크 착용하세요.

실천하세요

침

마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

예

휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

절

기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.



독감{인플루엔자}예방 안내

날씨가 춥고 건조한 10월부터 5월까지 발생률이 높은 인플루엔자(독감)는 감기 증세를 일으키는 바이러스 중 인플루엔자 바이러스에 의해 발생하는 질환입니다.

일반 감기에 비해 콧물, 기침, 인후통 등의 국소적인 증상보다 전신적인 증상(오한, 근육통, 38도 이상의 고열, 두통 등)이 훨씬 뚜렷하게 나타납니다.

치료를 위해서는 충분한 휴식과 대증요법 및 항바이러스제를 처방받아 복용할 수 있습니다.

의사소견서(진료 확인서)를 제출하고 가정에서 충분한 휴식을 취합니다.

★ 의사 소견서(진료 확인서)에 명시된 기간까지 등원 중지!

인플루엔자 예방수칙



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

기침할 땐 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기



씻지 않은 손으로 눈코입 안지지 않기

발열 또는 호흡기 환자와 접촉 피하기



인플루엔자는 주로 기침, 재채기 등 호흡기 비말과 접촉을 통해 전파되므로

위와 같은 예방 수칙을 지켜주세요!

결핵에 관한 오해와 진실

Q. 결핵은 이미 사라진 질병이다? (X)



A. 결핵은 과거의 질병으로 오해 받곤 하지만, 사실은 달라요. 우리나라는 OECD 국가 중 결핵 발생률이 1위(10만당 49명)에 달하고 있어요. 심지어, 2020년 기준 결핵으로 인한 사망자 수(1,356명)는 코로나19(922명)에 비해 1.5배나 높게 나타나기도 했어요.

Q. 잠복결핵감염은 결핵 증상이 없다? (O)



Q. BCG 접종만으로 완전히 예방할 수 있다? (X)



A. BCG 접종은 소아에게 발생 가능성이 높은 중증 결핵 예방을 위한 것으로 평생 결핵 예방 효과를 지니고 있지는 않아요. 따라서, BCG 접종만으로 성인 결핵을 예방하기는 힘들어요. 이에, 결핵 의심증상이 있을 때는 즉시 검진을 받아야 해요. [출처 : 질병관리청]

피부 건조증 예방

◆ 피부 건조증이란?

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고, 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

◆ 피부 건조증 예방법

- 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적절한 습도 유지: 습도 40%이하 일때 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가습기, 젖은 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용

◆ 올바른 목욕습관

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- 목욕 후 타올로 피부를 두드리듯 물기를 닦고, 바로 베이비 오일이나 바셀린, 기타 보습제를 바르기

부모는 최고의 마음주치의!

◆ 서로 이야기를 많이 합니다.

하루 동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.

◆ 온 가족이 함께 가사나 요리 등을 함께 하며 가족 간의 협력을 배웁니다.

◆ 부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.

나쁜 감정은 없습니다. 화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.

◆ 자녀 교우관계에 관심을 갖습니다.

아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다. 친구 사이에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.

◆ 자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.

아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음 상태를 알아 보세요.



2024년 11월 4일



국립
단설

삼봉유치원장